

Ардашева Г. В.
НТУ «ХПІ»

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПСИХОЛОГА У ПРОЦЕСІ РОБОТИ З ДІТЬМИ

Чи знаєте ви, яку роль відіграють емоції в житті людини? Емоції в житті людини, відіграють ключову роль у спілкуванні та пізнанні навколишнього світу. По суті, за допомогою емоцій кожен з нас пізнає цей прекрасний і дивовижний світ. Завдяки емоціям людина може дати відчуті своєму співрозмовнику те, що в нього на душі. Коли ми щасливі або сумні, наш стан відчують оточуючі нас люди. Емоції, проявляються в міміці особи, в жестах. Також вони забарвлюють зміст наших думок, слів і вчинків.

Так що ж таке емоції? Емоції (від лат. *Emovere* – збуджувати, хвилювати) – це особливий вид психічних процесів або станів людини, які проявляються в переживанні яких-небудь значущих ситуацій (радість, страх, задоволення), явищ і подій протягом життя. Простіше кажучи, емоції – це ситуативні стан людини, яке відображає нашу оціночну ставлення до ситуації. Творці різноманітних теорій емоцій зазвичай сперечаються, що первинне: фізіологічна реакція викликає емоцію, або емоція викликає фізіологічну реакцію. Іншими словами, ми лякаємося, коли викидається адреналін, або адреналін

викидається, коли ми лякаємося? Але як би не відповідали на це питання вчені, зв'язок очевидний: емоції дані людині для того, щоб допомагати регулювати свою поведінку. Емоції виникають у процесі практично будь-якої активності людини.

Ви коли-небудь міркували над питанням. А що, якщо людина не вміє регулювати свої емоції і не розуміє емоцій інших людей? Для цього існує такий термін як емоційний інтелект. Емоційний інтелект – це здатність людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію і бажання інших людей і свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань. Поняття введено в науковий обіг П. Селовеем і Дж. Майером. Перші концепції емоційного інтелекту виникли в 1990 році. Одне з головних завдань психолога полягає в тому, щоб сприяти розвитку емоційного інтелекту у дітей. Бо, саме в ці періоди йде активне емоційне становлення, вдосконалення їх самосвідомості, здатності до рефлексії і децентрації (вміння стати на позицію партнера, враховувати його потреби і почуття). Навіщо потрібно розвивати емоційний інтелект? Проблема в тому, що низький рівень емоційного інтелекту здатний привести до закріплення комплексу якостей, названого алекситимией. Алекситимия – утруднення в усвідомленні та визначенні власних емоцій – підвищує ризик виникнення психосоматичних захворювань у дітей і дорослих. Таким чином, уміння розбиратися у власних почуттях і управляти ними є особистісним фактором, що зміцнює психологічне та соматичне здоров'я дитини.

У період проходження практики, яка була в дитячому садку, були проведені дослідження за допомогою таких методик: «Вивчення мимовільного запам'ятовування у дошкільнят», «Кактус» і «Моя сім'я». Вони були проведені з метою вивчення мимовільного запам'ятовування у дошкільнят; виявлення стану емоційної сфери дитини, виявлення наявності агресивності; і для виявлення внутрішньосімейних відносин у дітей.

Ми дійшли таких висновків. Зі 15 дітей дошкільного віку виявлено рівень та процентне співвідношення мимовільного запам'ятовування. Тобто 53% – діти з низьким рівнем запам'ятовування, 0% – з високим рівнем і 47% – з середнім рівнем запам'ятовування. Розглянуто емоційну сферу дитини. У більшості дітей переважає імпульсивність, оптимізм, екстравертірованість, прагнення до домашнього захисту. І навпаки, найнижчий рівень з жіночності, демонстративності та відкритості, скритності та обережності. Також

проаналізовано міжособистісну сферу дитини. У більшості дітей сприятливе відношення до сім'ї. Але було декілька дітей які не намалювали себе або батьків, що говорить про те, що дитина не ототожнює себе зі сім'єю. Були діти які намалювали своїх сиблінгів, але не намалювали себе, що може говорити про те що дитина відчуває конкуренцію з боку сиблінга. Під час проходження практики було побачено багато емоцій дітей починаючи від сміху і закінчуючи сльозами. Деякі діти могли уявити себе на місці другої дитини, а деякі не розуміли як це, але навмисно могли зробити кому то боляче.

Отже, це питання емоційного інтелекту є актуальним і на сьогодні. І ми як майбутні спеціалісти своєї професії, повинні допомагати дітям у розвитку емоційного інтелекту.